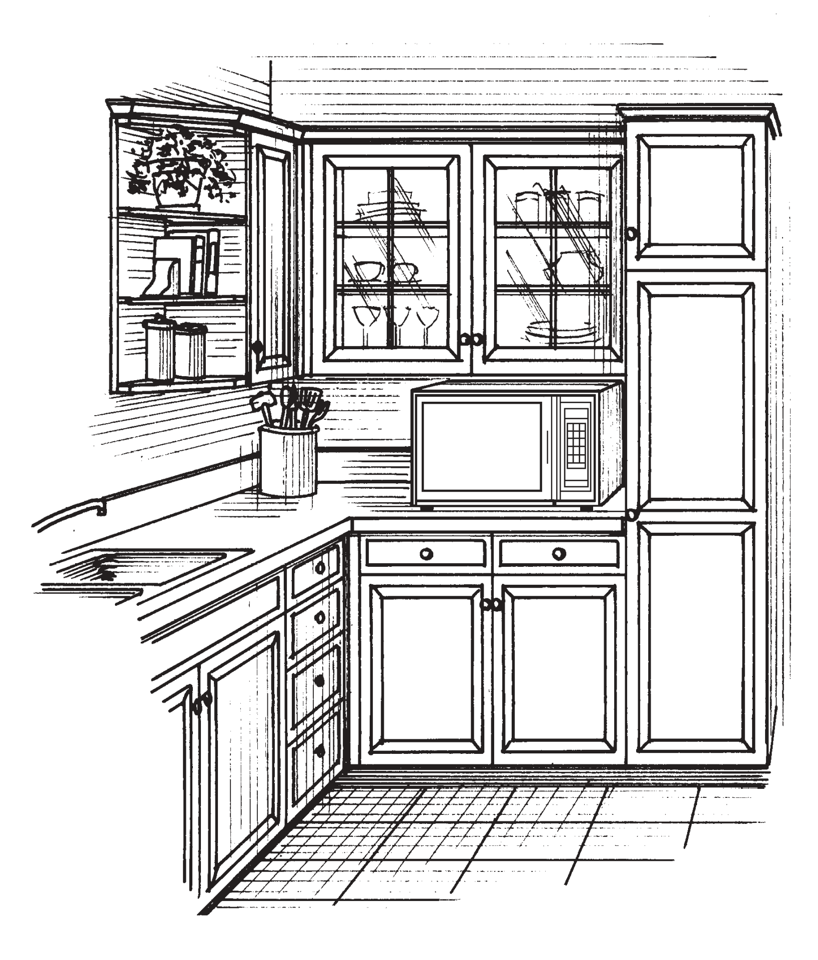
Panasonic®

松下电器

NN-MX20WFXPE

微波炉使用说明及精选食谱



使用前，请认真参阅本说明书并妥善保管

目录

规格

电力消耗:	1,200 W
输出: *	800 W
炉身体积:	482 mm x 357 mm x 282 mm
炉内体积:	330 mm x 325 mm x 218 mm
转盘直径:	ø245 mm
操作频率:	2,450 MHz
机身重量:	14 kg

社内检查合格制品

*IEC程序测试。
重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的年月、国家和系列号， 请参看微波炉的铭牌。
本品符合下列国家标准: GB4706.1
GB4706.21
企业产品标准号: Q/YXSS1



微波炉注意事项

使用注意要点

1. 检查炉门、腔体是否有损坏开裂。
2. 在使用产品前，详细阅读说明书。
3. 当发现操作不正常或受损坏及碰撞时，应停止继续使用，切勿拆开炉身。
4. 不可让电源线接近高温或潮湿处。
5. 切勿让微波炉空着运转，以免空载运行损坏机器。
6. 为避免微波炉起火，不可过分烹煮食物。万一炉内的东西着火，请保持关紧炉门，并按[停止/再调校]键，然后拔去电源插头或电源总开关。
7. 使用微波炉时，请将玻璃盘和转盘支架放置妥当并确定玻璃盘转动是否正常。
8. 不可放置任何金属物体于炉内，包括金属容器碟盘或任何装饰品等，解冻时的铝铂不可超过玻璃盘。
9. 不可使用再生纸类制品，因其含有容易引起电弧和着火的杂质。
10. 不可使用该微波炉加热化学剂或其它非食物制品。不可用含有腐蚀化学剂的制品。
11. 在无人监护的情况下，不要让儿童或身体虚弱的人使用微波炉。

食物

1. **不可将密封瓶罐装的食物，放入微波炉中烹调**(例如：密封的玻璃瓶及婴儿用的奶瓶)。
2. 不可将微波炉煎炸食物。
3. **不可煮带壳生鸡蛋和带膜鸡蛋**，否则会引起爆炸。
4. 土豆、苹果、蛋黄、板栗、红肠等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂。
5. 当加热汤、汁料或饮品等液体食物时，若加热过度会出现溅溢现象要避免这种情况发生，请留意以下各点：
   a. 避免使用〝直身窄口〞或壁厚细长的容器。
   b. 不要过分加热。
   c. 加热前及加热中途请略加搅拌。
   d. 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
6. 不可使用一般的温度计于微波炉。如需检测烹调效果，请使用微波炉专用食品温度计。
7. 加热胶、纸制品或不耐热容器包装的快餐食物时，请务必留意食物的烹调情况。
8. **烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。**影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食器皿。
9. **烹调食物时最好是宁可烹煮不足也不要烹煮过分**，请时常使用最短时间。
10. 烹调爆米花时请依照食品制造商的使用指示及用法，加倍注意切勿离开。

警告：

1. 门缝范围应以湿布清洁。检查产品的门边线缝，若有损坏，必须停止使用，并送去指定的维修店修理，让他人修理，会有危险。
2. 产品的电源线若有损坏，必须更换由制造商提供的特别电源线。
3. 使用前，必须检查清楚所用的烹调器具是否适用于微波炉。
4. 液体食品或其他食品一定不要放在密封的容器里加热，因为这样有可能会发生爆炸，同时应防止沸腾液体延迟喷溅，以防烫伤。
5. 只有让儿童学会如何使用微波炉后，才可让他们安全使用微波炉，并让儿童知道使用方法不正确所带来的危害。

食物的特性及烹调技巧

1. **体积与数量**：一般份量少的食物比份量多的熟得快。
2. **形状**：为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于中间而将厚块放在盘边进行调整。
3. **开始的温度**：常温食物与冷冻食物的加热特性并不一致。
4. **骨头和脂肪**：加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。
5. **密度**：加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。
6. **时间**：由于食物具体的形状、加热前的温度和所在的位置不同，必须相应调整加热时间。通常情况下，请使用最短时间，因为熟透的食物是无法变生的。
7. **空间距离**：烹调食物尽量将食物排列成圆形或顺着容器的外形排列。
8. **穿刺**：有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
9. **遮盖**：当采用微波烹调时，水份会蒸发，因此要利用遮盖盛器避免。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
10. **搅动**：采用微波烹调时，常将外面热熟的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面，以使食物加热更均匀。
11. **转动和重新放置**：有时不可能通过搅动食物重新分散热力，这时可重新放置或移动食物。
12. **放置时间**：烹调结束后，可放置几分钟，食物受热将更均匀。

微波烹调用具的选择

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
可	**耐热性玻璃容器**	耐热性玻璃容器制品最适合微波加热。	**耐热性塑料容器**	不要使用高密闭性的盖子。 含油和含糖的食物可产生高热，故不能使用。
可	**陶、瓷器**	一般陶瓷碗盘、砂锅等均可使用。但有金、银粉装饰的容器，可能会起火花或剥落，请勿直接使用。	**保鲜膜、耐热PE袋**	煮蔬菜时，可用其包裹蔬菜，亦可当容器的盖子使用，但烹调肉类或油炸食物时，请勿直接用其包裹。

	容器的种类	说明	容器的种类	说明
不可	**金属容器**	因为微波不能穿透铝锅、不锈钢锅等金属容器，故不能使用，且金属网或金属串等碰触到机内壁时会喷火花，故也不能使用。	**不耐热性塑料容器**	耐热性差，不能做微波烹调用容器。
不可	**漆器**	漆器可能会剥落，也可能会产生裂痕，请勿使用。	**不耐热性玻璃容器**	食物内添加油类等物时可能达到高温，易使容器破裂变形，不能使用雕花玻璃或强化玻璃。
不可	**木、竹、纸制品**	短时间加热时可使用，但长时间加热时，容器可能会燃烧，请勿使用。	**铝箔**	微波无法通过，不能使用。但可利用微波反射的原理，限制过分加热，例如解冻时卷曲鱼尾以调节微波量。



检查容器是否可在微波炉内安全使用：

拿一个玻璃杯装300ml的水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但水是热的，那么它就是安全的微波烹饪容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波能，绝对不可使用，这个试验不可用在塑料容器上。

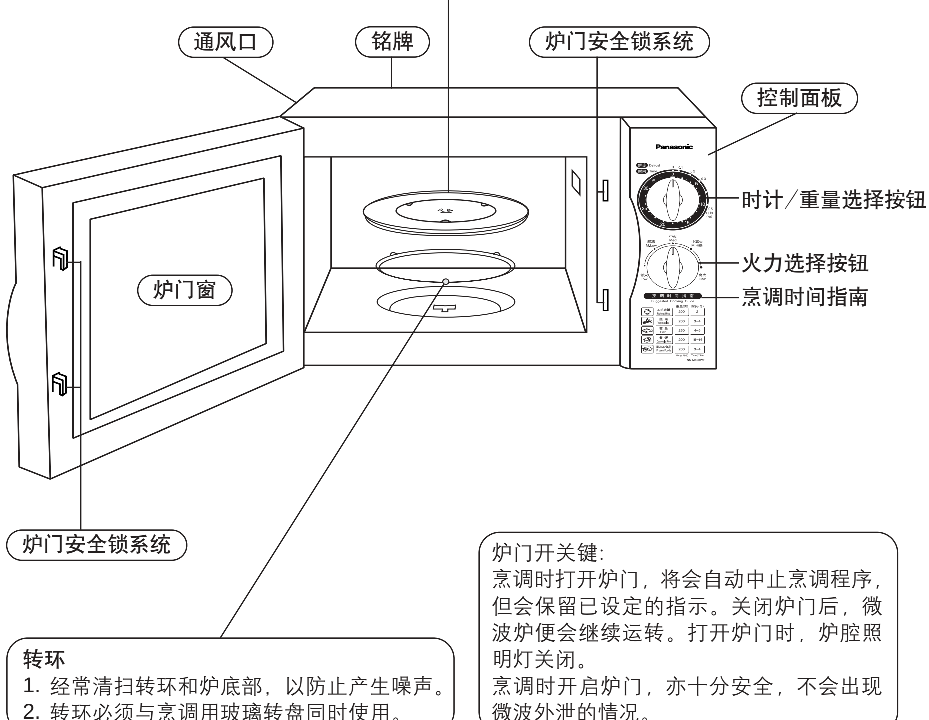
微波炉的安装及放置

1. 正常使用时，炉的周围必须保持空气流通。炉的顶端须留15cm空隙，左右两壁须留5cm，后壁须留10cm空隙。不可堵塞炉顶的通气口。
2. 微波炉必须平放不可取掉炉脚。
3. 不可将微波炉放置于高温潮湿的地方，例如：煤气炉、带电区或水槽边等。
4. 不要接近电视机、收音机和天线等，否则会干扰图像和产生噪音。
5. Panasonic微波炉从其他设备中分出专用供电系统，如不用于这系统，可能会熔断电路保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。
6. 本产品必须接地。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上。

功能指示及控制面板

玻璃转盘

1. 未放入转环和玻璃转盘时不得操作微波炉。
2. 本微波炉只能使用专用玻璃转盘，不能使用代用品或其它玻璃转盘。
3. 应等玻璃转盘冷却后，再清扫或放入水中。
4. 不得将食物直接放在玻璃转盘上。应始终将食物放在微波炉用容器中或容器支架上。
5. 当容器或食物本身接触微波炉内壁，使玻璃转盘停止转动时，玻璃转盘将自动向相反方向转动，这是正常现象。
6. 玻璃转盘可向两个方向转动。



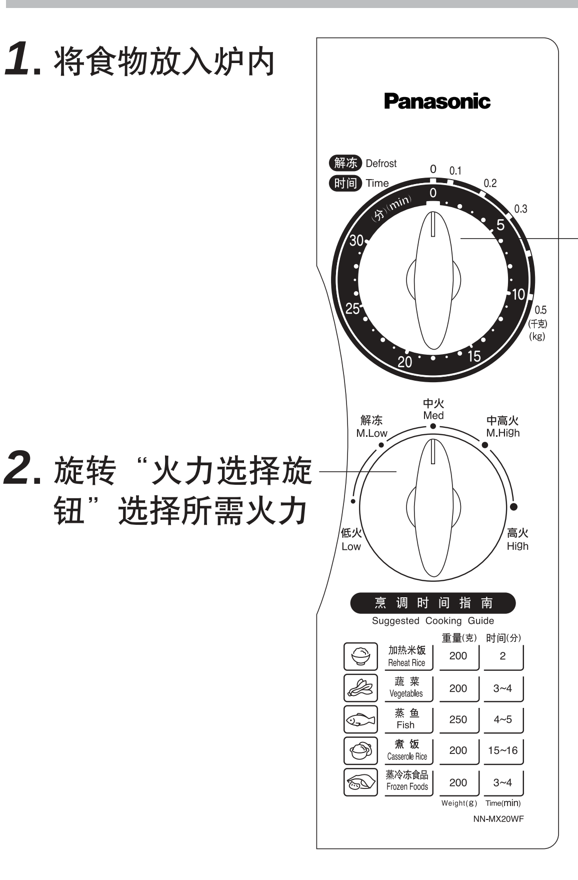
转环

1. 经常清扫转环和炉底部，以防止产生噪声。
2. 转环必须与烹调用玻璃转盘同时使用。

炉门开关键：
烹调时打开炉门，将会自动中止烹调程序，但会保留已设定的指示。关闭炉门后，微波炉便会继续运转。打开炉门时，炉腔照明灯关闭。
烹调时开启炉门，亦十分安全，不会出现微波外泄的情况。

操作方法

1. 将食物放入炉内



2. 旋转“火力选择旋钮”选择所需火力

3. 旋转“时计/重量选择按钮”设定正确的烹调时间或解冻重量

注:

1. 当烹调时间或所需解冻重量设定后，微波炉即开始烹调。
2. 若您欲定的时间短于五分钟或设定的解冻重量少于0.3kg，应先将时计旋过以上位置再旋回欲定的时间或重量。
3. 控制面板上0.1~0.5kg的解冻时间仅为建议时间，您可根据实际情况进行调整。如欲解冻大于0.5kg的食物，请自行设定时间。

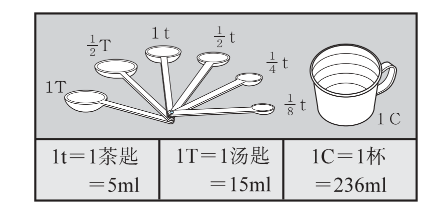
附注:

1. 当不再使用微波炉或提前取出食物时，应将[时计/重量选择按钮]拨回[零]时位置。
2. 烹调程序设定后，若欲停止操作微波炉，只需拉开炉门，炉门安全锁系统即会自动停止发射微波。
3. 如不再使用剩余时间时，在关闭炉门前应先将[时计/重量选择按钮]拨回[零]时位置。
4. 控制面板上的烹调时间指南，建议火力设置为[高火]，当然，您可根据实际情况或个人喜好进行调整。

火力	输出功率	用途
高火	100%	煮沸清水，煮饭，烹煮鱼类，烹煮鲜果、蔬菜，烹煮鸡鸭、蜜饯糖果，蒸冷冻食品，加热非奶饮品。
中高火	70%	烹煮贝类，烹煮肉类、蛋及芝士，烹煮糕饼。
中火	50%	熔化牛油、巧克力，焖煮食品。
解冻	30%	解冻。
低火	15%	食物保温，软化冰淇淋。

家常菜

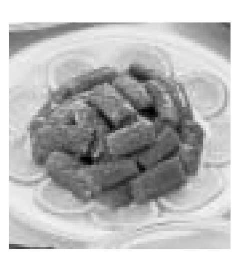
使用微波炉烹调简单，方便而且迅速美观。您只要事先略作准备就可以成为一位出色的主人，一面与客人谈笑风生，一面轻松的作出一顿色香味俱全的美味佳肴，而不必躲在厨房里，满脸油污、手忙脚乱。



1t＝1茶匙＝5ml	1T＝1汤匙＝15ml	1C＝1杯＝236ml

















家常菜

葱鱼

材料:
鲜鱼 ....1条(约600g)
香菇丝、肉丝、猪油 各1T
葱丝..................................半碗
姜丝、辣椒丝....................各1T
油 3T
调味料:
(A)
油、酱油...........................各1T
盐..1t
(B)
姜..2片
葱..2枝

制法:
1. 鱼洗净，在表面划刀痕，加(A)腌泡20分钟。
2. 置盘，加(B)及香菇，肉，猪油，覆上胶膜，<高 火>6~7分钟。
3. 取出，上铺葱丝，姜丝，辣椒丝。
4. 碗中加油3T，<高火>2分~2分30秒，不加盖，取出趁热淋于葱丝上，即可。

酸梅排骨

材料:
小排骨 250g
油 1T
调味料:
(A)
腌渍酸梅 8颗
酒 1T
酸梅卤 2T
淀粉.....................................1T
水 3T

制法:
1. 排骨剁小块，加调味料腌1小时，置盘，勿重叠。
2. <高火>6~7分钟，即可。

酱汁茄子

材料:
茄子 250g
调味料:
豆瓣酱 ....$^{1}/_{2}$t
酱油.....................................2T
蒜末、麻油 各1T
醋..$^{1}/_{2}$T

制法:
1. 茄子去头尾，切10公分，再直切两段，表皮上切菱形交叉花纹。
2. 浸泡盐水10分钟以去涩，茄子略沥干，以胶膜包紧。
3. 以<高火>3分30秒，取出置盘上，淋下拌匀的调味料，即成。

绿芦笋炒肉丝

材料:
绿芦笋 ....500g(已削皮)
肉丝 150g
油 ....$1^{1}/_{2}$T
调味料:
(A)
酱油.....................................1t
酒 ....$^{1}/_{2}$t
淀粉.....................................$^{1}/_{2}$t
(B)
盐..1t
糖 ....$^{1}/_{4}$t

制法:
1. 绿芦笋洗净，切段，以胶膜包紧。
2. <高火>3分钟，取出，以冷水冲洗，沥干。
3. 肉丝加(A)拌匀，腌20分钟，加油，绿芦笋及(B)拌匀。
4. <高火>6分钟。

家常菜

香菇鸡汤

材料:
鸡肉 500g
香菇 6朵
热水 6C
调味料:
(A)
葱 2枝
姜 3片
(B)
盐，味精..........................适量
麻油....................................$^{1}/_{2}$t

制法:
1. 鸡肉切块，以热水略烫，沥干，香菇泡软，去蒂。
2. 将材料及(A)放入容器内，加盖，<高火>8分钟，<中火>15分钟。
3. 加入(B)拌匀。

什锦炒饭

材料:
肉丝、虾仁......................各50g
香菇丁、火腿丁 各2T
红萝卜丁、豌豆丁、笋丁..各3T
葱末 2T
猪油....................................3T
白饭 2碗
调味料:
(A)
酱油....................................1T
盐...1t
糖 ....$^{1}/_{2}$t
胡椒粉 ....少许

制法:
1. 将白饭以外的材料都放入容器内，加调味料拌匀。
2. <高火>5分钟，取出，加入白饭，拌匀。
3. 续<高火>3分钟，中途需搅拌2次，即成。

自制肉松

材料:
全瘦猪肉..........................500g
热水 2C
调味料:
糖，酱油..........................各2T
老姜汁 1T
盐...1t
五香粉 ....$^{1}/_{2}$t
猪油....................................2T

制法:
1. 猪肉切块，以滚水烫过，洗净，加热水。
2. <高火>5分钟，<中火>10分钟，取出，捣碎，加调味料拌匀，铺盘。
3. <高火>12分钟，不加盖烘干，中途需搅拌。

银耳羹

材料:
白木耳 20g
热水 6C
樱桃、凤梨 ....适量
调味料:
冰糖 1C

制法:
1. 白木耳以热水泡涨，放入容器，加热水，冰糖。
2. <高火>10~11分钟(煮开即可)。
3. 热食或冰糖皆可，食用前可再加入水果。

微波炉的清洁与保养

1. 清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。
2. 保持炉的内部清洁。如溅出的食物或漏出的液体积在炉壁上，请用湿布擦去。如炉内相当肮脏，则可用软性洗剂。不可使用具有磨损性或腐蚀性的洗剂 。
3. 在微波炉正常运转或湿度高的情况下，炉门周围或炉内都有可能产生水蒸气，可用软布擦净。
4. 如控制面板被弄湿，请用软性干布抹擦，不可用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。
5. 必须经常清洗玻璃盘，可用温肥皂水清洗，再用清水洗净擦干。
6. 必须经常擦洗轴环和炉壁以避免产生噪音。请用软性洗洁剂或擦窗剂洗炉的底面。轴环可用热肥皂水清洗，从炉底取下轴环清洗后必须放回原位。
7. 请用软性湿布清洗微波炉表面，为防止损坏炉内部件，不要让水渗入通风口。
8. 如需要更换炉灯，请查询维修部门，切勿自行拆装。

要求修理服务之前

下列情况均属正常	
微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌器、吸尘器、电风扇等引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
微波炉灯光暗弱。	烹调时若不以微波高火而用较低的火力烹调时，微波炉的灯光会在工作间隙变的暗弱且炉内有轻微声响发出。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间启动，对于微波炉是不会有损害的，但用户应尽量避免。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请参考保修证所记内容。

注意:

1. 维修时一定要送到松下微波炉指定点由专业维修人员进行修理。
2. 更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
3. 维修时请参照维修手册。
4. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波炉部件所发出的辐射中。

保 修 证
微 波 炉

机器型号	制造号码

（销售店记入）

购入者单位(姓名)	电话号码
购入者地址	
销售店名称/地址/电话号码	购入日 年　　月　　日

(请在购买时认真确认以上项目是否已由销售记入并仔细阅读后面内容)

Panasonic 松下电器　松下电器(中国)有限公司

保修内容

有关保修期内Panasonic商品的无偿修理，从购入之日起开始实施。
保修期内所保修的内容具体内容如下:

1. 保修期内的商品可在该商品销售店的松下认定维修店进行保修。此外还可在松下认定专门维修店和松下电器 维修站进行保修。修理时，请出示保修证及购机发票。
   a.本保修证遗失后不再补发。
   b.本保修证仅限于中华人民共和国国内有效。(香港、澳门、台湾三地区暂不可使用)
2. 从购入之日起在以下期间内，在正常使用中发生故障的情况下进行无偿修理。
   a. 附件：玻璃盘……有偿修理
   电机、磁控管、定时器……2年内无偿
   其它……1年内无偿
   b. 工费:……1年内无偿
3. 请注意以下情况，即使在保修期内，也不能被视为无偿修理对待。
   a. 不能出示本保修证及发票的情况下。
   b. 保修证的内容未明确记载或未正确记载的情况下。
   c. 因不正确操作、灾害(地震/火灾/水灾/雷击等)，电源不正常，破损(如：摔落等)所造成故障的情况下。
   d. 未经松下认定维修店和认定专门维修店及松下电器维修站的维修人员检查而自行拆修。
4. 在松下认定维修店、认定专门维修店和松下电器维修站以外的地方修理时，即使在保修期内，也为收费修理。

松下用户咨询室

1. 北京：松下电器(中国)有限公司北京服务技术中心
北京市朝阳区惠新东街4号2楼 010-84649453 100029
2. 上海：松下电器(中国)有限公司上海服务技术中心
上海市浦东新区陆家嘴东路161号，招商局大厦1503~1506室 021-58775383 200120
3. 广州：松下电器(中国)有限公司广州服务技术中心
广州市海珠区南田路泰山庙前3号之8一、二楼 020-84232310 510220
4. 四川：松下电器(中国)有限公司成都服务技术中心
四川省成都市顺城大街206号四川国际大厦八层E座 028-6521197 610016
5. 湖北：松下电器(中国)有限公司武汉服务技术中心
武汉市解放大道686号武汉世界贸易广场2101室 027-85448105 430032
6. 山东：松下电器(中国）有限公司济南服务技术中心
济南市燕子山路2-2号燕翔大厦一楼 0531-8547205 250014
7. 辽宁：松下电器(中国)有限公司大连分公司
大连市中山路143号民航大厦601室 0411-3633174 116011
8. 福建：松下电器(中国)有限公司厦门分公司
厦门市厦和路189号15楼1502室 0592-2681713 361003
9. 浙江：松下电器(中国)有限公司杭州分公司
杭州市延安路511号元通大厦八楼822室 0571-5064536 310006
10. 深圳：松下电器(中国)有限公司深圳分公司
深圳市深南中路二号新闻大厦34层3408 0755-2091276 518001

修理记录

	修理日期	故障内容	修理店名称	备注
1				
2				
3				
4				

合格证

检验员: ____________________

日　期: ____________________

上海松下微波炉有限公司
上海市浦东新区龙东大道898号
http://www.panasonic.com.cn/showroom/microwave

F00035G10XP
SM1103-3